

東上療術院ニュースレター

# ツボの心得

Vol.17

～今号のお題～

★ストレッチ&姿勢改善講座、開催!

★お盆休み&その他お知らせ

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子 439-1

NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹☆バランス協会会員

Therapy&TrainingStudio

## 東上療術院

0721-98-6009

<http://healing-power7.wixsite.com/toujou>

エキテンロコミスピードくじ

このお店のロコミを書くと

**Amazonギフト券1,000円が**  
**その場で当たる!**

amazon.co.jp  
ギフト券

応募方法

- このアドレスに空メールを送信  
kj-6546279@ekiten.jp
- 届いたメールのURLをクリックしてロコミを投稿
- その場でAmazonギフト券が当たる! **ハズしてもWチャンス!**

※support@ekiten.jpからのメールを受信できるようにしてください。  
※迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)  
※本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jpは、本キャンペーンのスポンサーではありません。  
Amazonギフト券贈付については<http://amazon.co.jp/giftcard/tc>をご確認ください。  
Amazon、Javari.jp、Amazon.co.jpおよびAmazon.co.jpのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。  
個人情報保護株式会社デザインワン・ジャパンによって収集・利用・管理されます。お問い合わせはinfo@ekiten.jpまで。

東上療術院



東上療術院

検索

# ★ストレッチ&姿勢改善講座、 定期開催します★

5～6月に開催した**セルフストレッチ講座**ですが、今後定期的に行います。  
カラダが柔らかくなれば、疲労の軽減、腰痛や怪我の予防、血流の改善など多くのメリットがあります。

ただし、間違ったストレッチを行うと効果が低い上に、カラダを痛める事にもなりかねません。

講座では、間違えがちなフォーム、今はもうNGとなっているストレッチなど解説しながら行います。



**姿勢改善講座**は、骨盤の傾きの原因や重心バランスをどこに置けば美しい姿勢が保てるのかなどの講義や実技を行います。

またストレッチポールを使ったエクササイズで背部をニュートラル(正しい曲線)に伸ばしていきます。シニア向けのハーフサイズのポールもご用意。

**☆各講座 参加費 お一人様 1,500円**

動ける服装で、飲み物、筆記具をご持参下さい。

開催日程

**ストレッチ講座(定員5名) 8月11日(土) PM2:00~3:00**

**姿勢改善講座(定員5名) 9月19日(水) PM8:00~9:00**

お一人様はもちろん、老若男女問わず、ご家族、ご友人お誘い合わせの上、ご予約下さい。10月以降の予定はお問合せ頂くか、当院HPをご覧ください。

# ★お盆休み&その他お知らせ★

お盆休みは下記の通りとなります。

8月17日(金)~19日(日)

※8月11日(土)は祝日ですが、講座も開催するので、営業します。

その他お知らせです。

体幹バランストレーニングの少人数クラスのスケジュールは今現在、以下のように  
なっております。各クラス週1回です。

☆ジュニアクラス(小3~6) 火・木 PM5:00~6:00 基礎運動能力の向上!

☆一般女性 月・水 PM2:00~3:00 美BODY目指しましょう!

☆一般男性 土 AM11:00~12:00 メタボ脱却&疲れにくい体へ!

☆シニアクラス 木・金 AM11:00~11:40 ロコモ予防!リハビリ感覚で!

各クラス、内容が異なります。ジュニア、一般クラスは基礎メニューを中心に、たま  
にアスリートメニューもあったりして・・・(笑)

シニアクラスはロコモティブシンドローム(老化による筋力の低下で移動困難な  
状態)の予防が目的なので、息が上がるような運動はありません。ロコモは生活の  
質を一変してしまいます。つまづき、転倒の原因にもなります。

他にも気になる事があればお問合せ下さい。例えば・・・

子供が筋トレしたら背が伸びないって本当ですか?・・・間違いです。成長期は骨  
が先に伸びます。身長は骨の成長に依存します。ですので、関節に高負荷な運動  
(ダンベル等のウエイト)は厳禁!となります。

1日1~2食のダイエットで痩せますか?・・・痩せます、脂肪を増やしながら太りや  
すい体質に。そして元以上にリバウンドします。

プロテインって一般の人が飲んでも良いの?太らない?・・・問題ないです。プロテ  
インは日本語でたんぱく質です。筋肉、臓器、皮膚、毛の材料となり、一般の方の1  
日の必要摂取量は体重×1gです。溶かすものを間違えなければ太りません。

・・・等々、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。